



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MIRA KÄIVÄRÄINEN

Omaohjaajatyöskentely lastensuojelun sijaishuoltopaikassa

Pienryhmäkoti Aatula

SOSIONOMIN TUTKINTO-OHJELMA
2022

Tekijä(t) Käiväräinen, Mira	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2022
	Sivumäärä 23	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Omaohjaajatyöskentely lastensuojelun sijaishuoltopaikassa		
Tutkinto-ohjelma Sosionomin koulutusohjelma		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyössäni kokosin Pienryhmäkoti Aatulassa asuvien lasten tavallisimpia haasteita, miten ne ilmenevät ja millaisilla työmenetelmillä lasten oireiluun voidaan vaikuttaa. Tarkoitukseni oli tuoda huomioita omasta työstäni liittyen käytännön arkeen. Pidin tärkeänä tuoda pohjaksi tietoa kiintymyssuhteista ja neuropsykiatrisista häiriöistä, sekä siitä, miten nämä voivat lasten arkeen vaikuttaa. Pääpaino kuitenkin oli siinä, mitä omaohjaajatyöskentely on ja miten sitä voi mahdollisesti rikastuttaa.</p> <p>Työmenetelmiin liittyen otin esimerkkejä erilaista menetelmäkorteista, taidelähtöisistä menetelmistä, sekä peleistä. Valitsin nämä, koska olen kokeillut niitä itse ja tehnyt havaintoja niiden toimivuudesta. Menetelmät olivat helppoja ottaa käyttöön ja soveltuivat erilaisten ihmisten kanssa käytettäväksi. Pidin tärkeänä myös osallistamisen ja yhteisöllisyyden näkökulmaa, koska ne kuuluvat työpaikankin arvoihin.</p>		
Avainsanat työmenetelmä, kiintymyssuhde, sijaishuoltopaikka		

Author(s) Käiväräinen, Mira	Type of Publication Bachelor's thesis / Master's thesis	Date Month Year May 2022
	Number of pages 23	Language of publication: Finnish
<p>Self-directed work in a child welfare substitute care place</p>		
Degree Program in Sociology		
<p>Abstract</p> <p>In my thesis, I collected the most common challenges of children living in the Small Group Home Aatula, how they manifest themselves and what work methods can be used to influence children's symptoms. My purpose was to bring remarks about my own work related to everyday practice. I considered it important to provide a basis for information on attachment relationships and neuropsychiatric disorders, as well as how these can affect children's daily lives. However, the main emphasis was on what self-directed work is and how it can potentially be enriched.</p> <p>Regarding working methods, I took examples of different method cards, art-based methods, and games. I chose these because I have tried them myself and made observations about how they work. The methods were easy to implement and suitable for use with different people. I also considered the perspective of inclusion and community important, because they are part of the values of the workplace.</p>		
<p>Keywords working method, attachment ratio, substitute service point</p>		

ALKUSANAT

Opinnäytetyö on merkittävä osa oman osaamisen ilmentämistä sosionomin opintojen päätteeksi. Itse halusin tehdä opinnäytetyön, joka koskettaa läheisesti työtäni ja ilmentää työssäni esiintyviä haasteita. Haluan kiittää yhteistyöstä Pienryhmäkoti Aatulan Juho Pihlavamäkeä.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	YMPÄRISTÖ, JOHON OPINNÄYTETYÖ SIIJOITTUU.....	6
	2.1 Henkilöstön osaaminen	8
	2.2 Aatulan toiminta	9
	2.3 Moniammatillinen yhteistyö.....	10
3	KIINTYMYSSUHTEET	11
	3.1 Turvallinen kiintymyssuhde	13
	3.2 Turvaton-välttelevä kiintymyssuhde	13
	3.3 Turvaton-ristiriitainen kiintymyssuhde	13
4	NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT	14
5	OMAOHJAAJATYÖ.....	16
	5.1 Omaohjaajan työvälineet	18
6	ASIAKASTYÖN MENETELMÄT	19
	6.1 Työskentelymenetelmän valinta	20
	6.2 Erilaisia menetelmiä	21
7	POHDINTA.....	24

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni avaan lastensuojelun laitostyötä ja vaikuttavuuden keinoja oman työni kautta. Teoriatietona kerron lastensuojelun sijaishuoltopaikan toiminnasta, asiakasmateriaalista, sekä kiintymyssuhdeteoriasta ja sivuan neuropsykiatrisia häiriöitä, jotka vaikuttavat olennaisesti omaohjaajatyössä ja laitostyössä lapsen kiinnittymiseen, luottamussuhteen syntymiseen, työskentelymenetelmien valintaan ja lapsen arkeen niin sosiaalisissa suhteissa kuin arjen toiminnoissakin.

Käytännön työtä varten kokoan tähän opinnäytetyöhön erilaisia asiakastyön menetelmiä, joita laitostyössä voidaan lasten ja nuorten kanssa hyödyntää. Menetelmiä käyttämällä pyritään vaikuttamaan positiivisesti lapsen itsetuntoon, toiminnanohjaukseen, oppimiseen, tunnesäätelytaitoihin, sekä korjaamaan kiintymyssuhdevaurioita. Tätä kautta voidaan vaikuttaa myös neuropsykiatriseen oireiluun, riippuvuuksien hallintaan, sekä mielenterveyden tasapainoon.

2 YMPÄRISTÖ, JOHON OPINNÄYTETYÖ SIJOITTUU

Pienryhmäkoti Aatula, on vuonna 2006 perustettu perustason lastensuojelulaitos ja osa Humana konsernia. Aatula on lastensuojelun sijaishuoltopaikan yksikkö, missä on 7 asiakaspaikkaa ja asiakkaita ikähaarukassa 8 – 18 vuotta. Yhdelle lapselle tai nuorelle on myös mahdollisuus tukiasumiseen lastenkodin yhteydessä omine tavoitteineen. Aatulaan sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla on taustallaan kiintymyssuhde-, käytös- ja mielenterveyden häiriöitä, neuropsykiatrisia häiriöitä, sekä turvattomuuden kokemuksia. Sijaishuoltopaikalla tarkoitetaan tässä yhteydessä asumisyksikköä, mihin lapsi voidaan lastensuojelulain nojalla sijoittaa, mikäli ei kotona asuminen ole mahdollista. Aatulaan voidaan sijoittaa kiireellisesti, avohuollon tukitoimena tai huostaanoton perusteella.

Kiireellinen sijoitus lastensuojelussa on viimesijainen vaihtoehto, mikäli lapsen henkeen tai terveyteen kohdistuu välitöntä uhkaa ja se voi kestää 30 vrk, jonka jälkeen sitä on mahdollista jatkaa toiset 30 vrk. Sijaishuollossa huolehditaan lapsen hoidosta ja huollosta. Syynä kiireelliseen sijoitukseen voi olla lapsen turvallisuuden, kasvun tai kehityksen välitön vaarantuminen johtuen vanhempien akuutista mielenterveys- tai päihdeongelmasta, väliaikaisesta kykenemättömyydestä turvata kasvu ja kehitys, kodin puutteellisista olosuhteista, vanhemmille tapahtuneesta onnettomuudesta tai sairaudesta tai jos lapsi on itsetuhoinen, kaltoinkohdeltu tai heitteille jätetty. (Kiireellinen sijoitus <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/kiireellinen-sijoitus>)

Avohuollon sijoitus on rajattu lastensuojelu tukitoimi, jonka tarkoituksena on arvioida ja kuntouttaa. Syynä avohuollon sijoitukseen saattaa olla myös vanhemman sairastuminen. Pohjana on laadittu asiakassuunnitelma.

(Avohuollon sijoitus <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto/sijoitus-avohuollon-tukitoimena>)

Huostaanotto on viimesijainen vaihtoehto lapsen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Huostaanotossa vastuu lapsen hoito- ja kasvatusvastuu siirtyy viranomaiselle. Sosiaalihuollosta vastaavan toimielimen velvollisuus on ottaa lapsi huostaan ja järjestää hänelle sijaishuolto, jos lapsen puutteellinen huolenpito tai muut kasvuolosuhteet uhkaavat vakavasti vaarantaa lapsen terveyden tai kehityksen tai lapsi itse vaarantaa vakavasti terveyttään tai kehitystään käyttämällä päihteitä, tekemällä muun kuin vähäisenä pidettävän rikollisen teon tai muulla vastaavalla tavalla.

Huostaanotto tulee kyseeseen vain, jos avohuollon tukitoimet ovat riittämättömät, ne eivät ole lapsen edun mukaisia tai eivät ole mahdollisia. Huostaanoton valmistelussa punnitaan sijaishuollon edun mukaisuutta lapselle.

(Huostaanotto <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/huostaanotto>)

2.1 Henkilöstön osaaminen

Työntekijöitä Aatulassa on 7 ja henkilöstössä on sosionomeja, sairaanhoitaja, lähihoitaja, sekä yhteisöpedagogi. Myös neuropsykiatrista osaamista löytyy, mikä tuo lisäarvoa lastensuojelutyöhön. Henkilökunnan osaaminen on moninaista, hoito- ja kasvatustyötä tukevaa. Jokainen saa käyttää työssään omia vahvuuksiaan, jolloin työ motivoi ja omaohjaajatyökin saa uusia ulottuvuuksia. Tällä hetkellä henkilökuntaa koulutetaan muutosvaihetta varten nepsy-ongelmiin, rajoitustoimenpiteisiin, Mapaan, sekä suhdeperusteiseen perhetyöhön liittyen. Lisäksi Rastor- instituutti tarjoaa johtajuuskoulutusta. Lisäksi Humana-akatemia tarjoaa halukkaille paljon vapaaehtoista koulutusmateriaalia.

(Aatulan omavalvontasuunnitelma, 3.5.2022. s. 31)

Pienryhmäkoti Aatulan toiminnassa on tällä hetkellä käynnissä muutosprosessi ja sen myötä asiakasprofiilin muutos. Näin ollen henkilöstön kouluttamisen, lisäresurssien ja muutosjohtamisen tärkeys korostuvat entisestään. Muutos on aina työyhteisölle pieni kriisi ja haasteena saattaa siinä vaiheessa olla esim. henkilökunnan pysyvyys. Myös Sinkkonen (2015, s. 20) korostaa pysyvyyttä lasten elämässä teoksessaan Lapsi uusissa oloissa. Pysyvyytenä ajatellaan usein perhesuhteita, kuten lapsen elämässä olevia aikuisia. Ajattelutapaa pitää kuitenkin laajentaa koskemaan myös kehitysympäristöä koskevaksi asiaksi ja ymmärtää, että pysyvyys ja sen tarve muuttuvat lapsen kasvun myötä. Lastensuojelutyön näkökulmasta voimme varjella lapsen elämässä pysyvyyttä tukemalla läheisiä ihmissuhteita. Myös saman sijoituspaikan, omaohjaajan ja sosiaalityöntekijöiden pysyminen olisi olennaista kiintymys- ja luottamussuhteiden kannalta.

2.2 Aatulan toiminta

Humanan tärkeimmät toimintaperiaatteet ovat sitoutuminen, vastuullisuus, kohtaaminen ja ilo. Sitoutuminen näkyy asiakaslähtöisenä ja laadukkaana työnä asiakkaiden oman näköisen, turvallisen ja hyvän elämän tukemiseksi. Humanassa on halu löytää ratkaisuja ihmisten yksilöllisiin tilanteisiin ja siihen on motivoitunut. Työyhteisöä pidetään arvossa ja palautteen tärkeys on ymmärretty mielestäni niin esimiestasolla kuin tässä työpaikassa. Vastuullisuus tarkoittaa yksilön kunnioittamista, kuuntelemista ja vastuuta auttaa. Vastuullisuus on myös sitä, että tunnetaan asiakas ja toimitaan hänen etunsa mukaisesti. Työnantajan vastuullisuus on työntekijöiden hyvinvoinnista huolehtimista. Myös vallankäyttö harkiten on vastuullisuutta. Vaikka ollaan vastuussa lapsen arjesta, toimitaan lapsilähtöisesti. Kohtaaminen ja ilo näkyy työn merkityksellisyytenä ja pienten hetkien arvostamisena. Tärkeää on huomata oman työn vaikuttavuus toisen ihmisen elämään. Tarkoituksena on kohdata ihminen arvostavasti ja myönteisellä energialla. Arjen keskiössä ovat aito läsnäolo, kuunteleminen, ymmärtäminen ja huomioiminen.

(Humanan arvot <https://www.humana.fi/tietoa-humanasta/arvot/>)

Yksikön toimintaa ohjaavina arvoina nähdään erityisesti toiminnallisuus, yhteisöllisyys ja turvallinen arki. Toiminnallisuus näkyy aktiivisena toimintana ja yhdessä tekemisellä. Toiminnallisuus on tukemista harrastuksiin ja tutustuttamista uuteen. Toiminnallisuuden ohella lapsi saa kokemuksellista, laadukasta ja hyvää aikaa vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa. Toiminnallisuutta Aatulassa voi olla vaikka yhteinen kalaretki, puutarha- ja istutustyöt, ulkoilu, uinti tai ruoanlaitto yhdessä.

Yhteisöllisyys syntyy osallistamisesta ja arjessa tapahtuvasta kanssakäymisestä. Tätä tuetaan viikkostruktuurilla, viikoittaisella lasten kokouksella ja Aatulan säännöillä. Aatulassa jokaisella lapsella on oikeus tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on ja oikeus olla oma itsensä. Lapsia kohdellaan oikeudenmukaisesti ja tasapuolisesti yksilöllisyyden huomioiden.

Kolmas tärkeä arvo on tasainen ja turvallinen arki. Selkeät koulurytmit, nukkumaanmenoajat, rutiinit ja aikataulut luovat lapsille turvallisuuden tunnetta. Näin arki on lapselle ennustettavaa ja se valmistaa myös itsenäistymisvaiheeseen.

(Aatulan omavalvontasuunnitelma, 3.5.2022. s. 6)

2.3 Moniammatillinen yhteistyö

Lastensuojelulaitoksen periaatteisiin kuuluu vahvasti moniammatillinen yhteistyö. Asiakassuhteen aloitusneuvottelussa käydään läpi tukiverkosto, yhteistyötahot, pyydetään lupa olla yhteistyössä ja sovitaan yhteistyökäytännöistä. Lapsen vanhemmat, sosiaalityöntekijät ja -ohjaajat ovat niitä, joille on kaikkein tärkeintä välittää tietoa arjen sujumisesta, lapsen kuulumisista ja voinnista. Muitakin läheisiä vanhempien lisäksi saattaa olla mukana tiiviisti. Lisäksi yhteistyötahoina voivat olla työ- ja elinkeinotoimisto, tukihenkilöt, harrastusohjaajat, aikuissosiaalityö, sekä koulun henkilökunta, kuten opettajat, rehtorit, kuraattorit, avustajat ja koulupsykologit. Mikäli lapsella on hoitoa vaativa sairaus, neuropsykiatrinen häiriö tai mielenterveyden häiriö, niin yhteistyötahona saattaa olla myös kouluterveydenhuolto, terapeutti tai lasten- tai nuorten psykiatrian poliklinikka. Joskus teemme yhteistyötä myös Poliisin tai sosiaalipäivystyksen kanssa. Yhteistyön kulmakivi on kuitenkin lapsen sosiaalityöntekijä.

(Aatulan omavalvontasuunnitelma, 3.5.2022. s. 25)

Lastensuojelulaitoksen ohjaajan työhön olennaisena osana kuuluu yhteydenpito lasten ja nuorten verkostoihin. Jos vaikkapa koulussa on ongelmia tai lapselle määrätään uusi lääke, se saattaa vaikuttaa muidenkin tahojen työskentelyyn ja tärkeää on olla samoilla linjoilla lapsen etua ja mahdollisia toimenpiteitä koskien. Kun kaikki tahot ovat hyvässä yhteistyössä ja yhtä mieltä, voi lapsikin kokea, että kaikki työskentelevät hänen parhaakseen. Näin pystytään lastensuojelulaitoksessakin toimimaan johdonmukaisesti lapsen kasvua, kehitystä ja terveyttä tukien.

3 KIINTYMYSSUHTEET

Kiintymyssuhteet kehittyvät varhaislapsuudessa vuorovaikutuksessa lasta hoivaaviin ihmisiin. Pohjana on se, miten vauvan tarpeisiin vastataan, kun vaihdetaan vaippa, syötetään, hoivataan ja leikitään. Kun toiminta toistuu kymmeniä kertoja, alkaa lapsen mieleen muodostumaan vuorovaikutuksesta tietynlainen malli. Pienissä hetkissä on kyse motivaatiosta, kiintymyksestä, sekä tunteiden ja läheisyyden säätelystä. Toivottavaa on, että toiminnan seurauksena lapselle syntyy luottamus kommunikoinnin voimaan ja siihen, hänen tarpeitaan varten ollaan saatavilla. Mallien avulla lapsi oppii ennakoimaan tulevaa, havainnoimaan tapahtumia ja näiden kautta suunnittelemaan omaa toimintaansa. Oman toiminnan suunnittelemista ja tulevan ennakointia eli itsesäätelyä onkin pidetty aivojen tärkeimpänä tehtävänä. Vuorovaikutuksen myötä syntyy työskentelymalleja, jotka vähentävät spontaanin muutoksen mahdollisuutta ja näin ollen kiintymyssuhdemallista tulee jo varhain melko sitkeä. Turvallisesti kiintynyt lapsi pystyy joustamaan tilanteiden mukaan, eikä hänellä ole tarvetta pelätä kovinkaan monia asioita. Vaikeissa olosuhteissa kasvanut lapsi pitää tiukemmin kiinni selviytymisstrategioistaan ja siksi kiintymyssuhdehäiriöiden korjaaminen on haastavaa, joskus mahdotonta.

Koska varhaisessa lapsuudessa sisäistämisen esiaste on imitaatio eli matkiminen, on tärkeää millaisia malleja lapsi saa toimintaansa vanhemmilta. Sisäsyntyiset ja ulkopuoliset yllykkeet ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja näin ollen ne muodostavat hiljalleen ihmisen persoonallisuuden rakenteita, sekä kiintymyssuhdemallin. Ihminen pelkää vaistonvaraisesti joitakin asioita ja kiintymyssuhteen ydin onkin turvallisuudentarve, sekä vaaralta suojautuminen. Kun lapsi kohtaa yksinoloa, pimeää tai vaarallisiksi kokemiaan ääniä, pelko aktivoi kiintymyssysteemin. Kiintymyssysteemin aktivoituessa lapsi takertuu hoivaajaan, itkee ja yrittää kaikin keinoin pysyä hoivaajan lähellä. Mikäli vanhemman kyky auttaa, on tällaisessa tilanteessa alentunut, voi turvallisuuden tunne horjua. Niin kauan kuin systeemi on aktivoituneena, ei lapsen normaali toiminta, kuten leikkiminen, oppiminen ja lapselle luontainen ympäristön utelias tutkiminen onnistu.

Olennaista lapsen tasapainoisen kasvun kannalta on ennakoitavuus. Jos lapsi ei voi ennakoida, ei synny muistijälkiä ja näin ollen kiintymyssuhde alkaa vinoutumaan. Tärkeää on se, miten vanhempi kohtaa lapsen, mutta myös mentalisaatio, eli kyky ymmärtää kahden erilaisen mielen yhteyteen pyrkimistä. Vanhemman pitäisi pyrkiä ymmärtämään lapsen sisällä olevia tunteita lapsen ollessa milloin milläkin mielellä. Lapsen mielen ymmärtäminen katkeaa, jos tietää liikaa ennalta tai on liian varma. Olennaista on kyseleminen ja avoimuus, sekä toisen tunnetiloihin eläytyminen. Vanhemman emotionaalinen läsnäolo ja kiinnostuneisuus kehittävät itsestään lapsen mentalisaatiokykyä. Tällaisessa vuorovaikutuksessa lapsi oppii tunteiden tunnistamista, sekä sitä mikä on toisen sisäistä maailmaa tai hänen omaansa. Näin syntyy turvallinen kiintymyssuhde. (Sinkkonen, 2018, s. 40-45)

Kiintymyssuhteet saattavat näkyä lapsissa eri tavoin. Esimerkiksi vetäytyvä ja masentunut äiti tuo lapsessa esiin liiallista huolehtivuutta. Se saattaa lapsessa ilmetä liiallisena pirteytinä, vanhemman hoivaamisena ja lapsi joutuu pitämään tarkkaavuutta jatkuvasti yllä. Pahoinpitelevä tai vihamielinen vanhempi taas aiheuttaa lapsessa alistumista ja toisinaan myös hoivaavuutta. Tällaisessa ongelmallisessa kiintymyssuhteessa lapsi ei pääse olemaan oma itsensä vaan vaientaa omia tunteitaan ja itsemääräämistarvettaan. Tutkimuksissa on havaittu, että 1-vuotiaan kiintymyssuhde on 48 % todennäköisyydellä sama kuin hänen isoäidillään. Kiintymyssuhteen vastaavuus 3-vuotiaalla on ollut peräti 72 %. (Sinkkonen & Kalland, 2011, s. 58-59)

Olisi tärkeää, että jo lasta suunniteltaessa, raskausaikana ja neuvolakäynneillä seuloitaisiin myös kiintymyssuhteisiin liittyviä riskitekijöitä. Kiintymyssuhteet tarkentuvat aikuisiällä esim. parisuhteissa ja tavallisia ovat esimerkiksi niin sanotut traumakiintymyssuhteet, joiden myötä saatetaan vasta hakeutua terapiaan tai muun avun piiriin jatkumon katkaisemiseksi.

3.1 Turvallinen kiintymyssuhde

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi voi kokea olevansa rakastettu omana itsenään. Lapsi voi luottaa kommunikaatioon vanhempiensa kanssa ja siihen, että saa hoivaa ja huolenpitoa, läsnäoloa ja hyvyttä ilman suorituspainetta. Tällöin lapsi uskaltaa tukeutua hoitajaansa, tutkia ympäristöään ja ilmaista kaikenlaisia tunteita. Kun kiintymyssuhde on turvallinen, elämänlaatu on parempaa, tunne-elämä tasaisempaa ja muistot omasta lapsuudesta ovat hyviä. Myös stressinsäätely on helpompaa ja tapahtuu oppimista. (Sinkkonen & Kalland, 2011, s. 111-112)

3.2 Turvaton-vältelevä kiintymyssuhde

Vältelevästi kiintynyt lapsi ei koe voivansa tukeutua hoivaajaansa vaan yrittää selviytyä tunnetiloistaan itse. Kielteisten tunteiden sietäminen on silloin vaikeaa ja lapsi luulee, että hoivaaja menee pois, jos hän raivoaa, kiukuttelee tai osoittaa tarvitsevuutta. Tämän seurauksena lapsi seuraa ylikorostuneen valppaana aikuisen reaktioita pyrkien vastaamaan niihin odotetulla tavalla. Lapsi oppii vältelevässä kiintymyssuhteessa myös tukahduttamaan tunteitaan ja olemaan pärjäävä, ”reipas” lapsi. Tämän seurauksena syntyy suorittajia, jotka voivat kuitenkin kadottaa kosketuksen omiin kielteisiin tunteisiinsa. (Sinkkonen, 2018, s. 46)

3.3 Turvaton-ristiriitainen kiintymyssuhde

Ristiriitainen kiintymyssuhde syntyy, kun vanhempi osoittaa epäjohtonmukaisuutta, on ailahteleva ja hänen tunnereaktionsa ovat intensiivisiä. Toisinaan lapsi saa vastetta tarpeilleen ja toisinaan taas vanhempi on henkisesti tasolla tavoittamattomissa. Lapsi ei ymmärrä tätä henkistä katoamista eikä opi, miten ja milloin saa vastetta. Lapsi opeteleekin lisäämään omien tunteidensa intensiteettiä saadakseen varmimmin aikuiselta reaktion. Näin vuorovaikutuksesta tulee negatiivista ja kuohahtelevaa. Tilanteen pitkittyessä suhde aikuisen ja lapsen välillä voi muuttua vihamielisriippuvaiseksi. (Sinkkonen, 2018, s. 46-47)

4 NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT

Kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä ovat ADHD, autismikirjon häiriöt, Touretten oireyhtymä, oppimisvaikeudet, sekä kehityksellinen kielihäiriö. Puhekielessä puhutaan ”nepsyistä” tai ”neurokirjon häiriöistä”. Erilaiset toimintakyvyn haasteet kuvaavat neurokirjon häiriöitä hyvin. Haasteet voivat ilmetä oppimisessa, kielenkehityksessä, motorisissa taidoissa, aistisäätelyssä, tunnesäätelyssä, vuorovaikutustilanteissa ja viestinnässä tai toiminnanohjauksessa. Monilla on liitännäisoireina esim. syömis-häiriöitä, tic-oireita, uni- tai käytöshäiriöitä, ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, pakko-oireita tai joillakin kehitysvammaisuutta. Oireiden odotetaan ilmenevän ennen kouluikää ja ne vaihtelevat ihmisestä, iästä ja kehitysvaiheesta riippuen.

(Autismiliitto, Neuropsykiatriset häiriöt. <https://autismiliitto.fi/autismi/erityispiirteet/neuropsykiatriset-hairiot/>)

Käytännön tasolla vuorovaikutushaasteet, tunnesäätelyn ongelmat ja impulssinhallintaongelmat voivat johtaa usein riitatilanteisiin, väärinymmärryksiin tai aggressiiviseen käytökseen. Tästä johtuen koulussa saatetaan selvittää paljon välitunnilla sattuneita tilanteita tai lastensuojelulaitoksessa tilanteet saattavat johtaa fyysisiin kontakteihin.

Aistiyliherkkyydet ovat myös tavallisia. Monien nepsyjen mielestä esimerkiksi vaatteiden saumat, resorit tai vetoketjut voivat tuntua ikäviltä ja tämän vuoksi pukemistilanteet tuskastuttavat. Hyvä ratkaisu on ostaa saumattomia vaatteita ja ottaa lapsi aina mukaan kokeilemaan vaatteita, että materiaali tuntuu hyvältä. Aistiherkkyudet voivat olla myös ruokailua haittaavia, jos suu on herkkä. Silloin seurauksena saattaa olla haasteita syömisessä ja jopa syömishäiriö. Jos ongelmana on nieleminen tai suutuntuma, voidaan asiaan yrittää vaikuttaa ruoan rakennetta muuttamalla. Joskus ongelmana voi olla ruoan ulkonäkö tai jotkut eivät siedä sekoitettuja ainesosia. Tällöin on hyvä erotella ruoka selkeästi komponentteihin; lihapullat omaan kasaan, perunamuusi omaansa ja kastike erikseen sivuun tai sekoitetun salaatin sijaan tarjolle kurkku- ja tomaattivii-paleita. Tällaisiin ongelmiin apuna voi olla esimerkiksi SI-terapia, missä lasta voidaan siedättää.

Oppimisen haasteet ovat myös tavallisia monille nepsyille. Toisilla kyse on selkeästi esimerkiksi lukihäiriöstä tai hahmotushäiriöstä, joillakin taas haasteena on keskittymisen ja tarkkaavuuden häiriö. Koulussa näillä lapsilla on usein tehostettu tai erityinen tuki ja erilaisia tukitoimia. Selviytymistä voidaan helpottaa ADHD-lääkityksellä, vähentämällä ympäristön ärsykeitä tai korvaavilla oppimismenetelmillä, kuten äänikirjoilla.

Jos ongelmia on motorisissa taidoissa, voidaan niitä kehittää erilaisilla harjoitteilla. Esimerkiksi koulussa kirjoittamista voidaan helpottaa kynätuella tai tekemällä tehtäviä digilaitteilla. Jos haasteita on liikkumisessa, voi avuksi olla fysioterapia, tasapainoharjoitteet, jalkapallon potkiminen tai vaikkapa jokin mieleinen liikuntaharrastus.

Ahdistuneisuus ja masentuneisuus ovat nepsyille, sekä traumataustan omaaville lapsille tavallisia oireita, koska taustalla voi olla tunnettaakkaa, ylikuormittumista ja tunteiden käsittelyn ongelmia. Näihin moni lastensuojelulaitoksessa asuva lapsi saakin apua psykiatrian poliklinikalta. Myös ammattitaidon lisääminen laitoksissa esimerkiksi tunnetaito- tai terapiakoulutuksilla voisi olla hyvä näitä lapsia ajatellen.

5 OMAOHJAAJATYÖ

Ensikohtaamisella on suuri merkitys. Lapsen tullessa taloon, on olennaista millaiset valmiudet ja asenne työntekijöillä on ottaa vastaan ja hoitaa häntä. Mahdollisimman hyvä kokonaiskuva ja esitiedot ovat tärkeitä yhteistyön alkaessa. (Sinkkonen & Teronen-Arnkil, 2015, s. 148) Vähintään puolella sijoitettavista lapsista ja nuorista on mielenterveyden ongelmia. Se vaikuttaa paljon siihen, mikä sijaishuolto paikka vastaa sijoitettavan lapsen tarpeisiin ja, missä on vaadittavaa ammattitaitoa. Mielenterveyden ongelmat voivat ilmetä masentuneisuutena, itsetunto-ongelmina, impulsiivisuutena, käytöshäiriöinä, levottomuutena, tai vaikkapa oppimisvaikeuksina. (Sinkkonen & Teronen-Arnkil, 2015, s. 151)

Myös Aatulan lapsilla ja nuorilla on näitä yleisiä ongelmia ja sijoituksen edetessä omaohjaajalla on tärkeä rooli, kun näihin ongelmiin pureudutaan. Ohjaajien vastuulla lastensuojelulaitoksessa on huolehtia lapsen yhteydenpidosta läheisiin, turvallisuudesta, koulunkäynnistä, sekä kuunnella, lohduttaa ja tukea. Myös perustarpeista huolehtiminen on ohjaajien vastuulla ja siihen kuuluu ruoka, puhtaus, lämpö, huolenpito ja uni. Lapsella on oikeus yksityisyyteen, koskemattomuuteen, omaohjaajaan ja muihin luotettaviin aikuisiin, omiin tärkeimpiin ihmisiin ja hän saa kertoa oman mielipiteensä ja vaikuttaa yhteisiin päätöksiin. Myös itsemääräämisoikeus koskee lapsia, joten heillä on oikeus ilmentää identiteettiään pukeutumisella, meikillä tai hiustyylillä, sisustaa huonettaan, sekä tuntea ja ajatella vapaasti, kunhan ei vahingoita muita. Omaohjaajan tärkeä työ on tukea näissä.

(Humana Hyvän kohtelun opas

<https://www.humana.fi/lastensuojelun-laitospalvelut/ajankohtaista-lastensuojelupalveluissa/2021/04/hyvan-kohtelun-opas/>)

Omaohjaajan tärkeänä tehtävänä on tukea lapsen itsemääräämisoikeutta ja opettaa syy-seuraussuhteita. Lapsilla on oikeus tehdä päätöksiä koskien myös heidän omia menojaan ja isommissa linjoissa mm. opintoihin liittyen. Tarkoituksena on opettaa lapselle, mikä on järkevää ja mikä ei, sekä mikä seuraus voi olla, mikäli jättää hoitamatta sovitun menon. (Aatulan omavalvontasuunnitelma, 3.5.2022. s. 14)

5.1 Omaohjaajan työvälineet

Asiakastietojärjestelmä Domacare on tärkeä asiakastyön väline, mistä löytyvät hoito- ja kasvatussuunnitelmat, verkoston yhteystiedot, päivittäiskirjaukset lapsesta, sekä palvelu- ja hoitosuunnitelman arviointi- mittari. Hoito- ja kasvatussuunnitelman pohjana käytetään sosiaalityöntekijän tekemää palvelutarpeen arviointia ja asiakassuunnitelmaa. Hoito- ja kasvatussuunnitelma laaditaan yhteistyössä lapsen ja vanhempien kanssa, jolloin toteutuu osallisuuden periaate. Suunnitelmasta ilmenevät lapsen yksilölliset tarpeet ja se, miten niihin vastataan ja miten lasta tuetaan. Myös henkilön voimavarat ja niiden vahvistaminen ovat olennainen osa suunnitelmaa. Domacare antaa hyvät mahdollisuudet osallisuuden edistämiseen, kun lapsi otetaan mukaan suunnitelmien laatimiseen ja läpikäymiseen, sekä osallistavaan kirjaamiseen. Suunnitelmaa myös päivitetään suhteessa arjen sujumiseen ja asiakassuunnitelmaan. Kuukausittain sosiaalityöntekijälle ja vanhemmalle lähetetään kuukausikoosteet ja päivitetyt hoito- ja kasvatussuunnitelmat. (Aatulan omavalvontasuunnitelma, 3.5.2022. s. 13)

Lasten kokouksessa käydään viikoittain läpi murheet, palautteet ja toiveet. Päivärytmiin ja aikatauluihin voidaan lasten kokouksessa sopia muutoksia esimerkiksi lomakausina. Lapsilta kerätään myös anonyymisti asiakaspalaute Roidu- sovellusta käyttäen. Palautteiden myötä toimintaa voidaan viedä entistä asiakaslähtöisempään suuntaan. Aatulan seinältä löytyy myös lista, mihin lapset saavat lisätä ruoka- ja kauppa-toiveitaan. Lapsen uskonto, kulttuuri ja ruokavaliot huomioidaan aina ruoan valmistuksessa.

(Aatulan omavalvontasuunnitelma, 3.5.2022 s. 14)

6 ASIAKASTYÖN MENETELMÄT

Omaohjaajahetkien tavoitteena Aatulassa on antaa lapselle omaa, jakamatonta aikaa mieleisensä aktiviteetin parissa ja samalla kuntouttaa. Lapsen kanssa voidaan lähteä uimaan, luistelemaan, leikkipuistoon, keilaamaan, ostoksille, ulos syömään tai vaikka ajelemaan autolla, jos se on hänelle mieleistä. Omaohjaajahetki talon ulkopuolella on usein se, jolloin lapsi avautuu mielellään asioistaan ja juttelee enemmän. Mieleisten asioiden parissa on helpompi keskustella vaikkapa suhteista läheisiin, itsetunnosta, koulukiusaamisesta, tulevaisuuden haaveista ja kiinnostuksen kohteista. Työskentelyllä pyritään korjaaviin kiintymyssuhteisiin, kommunikaatio- ja tunnetaitojen kehittymiseen ja toisinaan tavoitteena voi olla vaikkapa aikuisen ohjaukseen asettuminen tai motoristen taitojen kehittäminen. Toiminnasta riippuen omaohjaajahetki voi kehittää myös aistisäätelyä, impulssikontrollia, keskittymiskykyä tai itsenäistymistaitoja.

6.1 Työskentelymenetelmän valinta

Sopivaa aktiviteettia tai menetelmää valittaessa tärkeintä on, että toiminta on mieleistä lapselle. Oheistarkoituksena on tukea toiminnalla myös lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. Jos lapsella on vaikkapa peliriippuvuus, niin yhteiseksi toiminnaksi on perusteltua valita jotain aivan muuta, millä lapsen kiinnostusta saa ohjattua pois pelaamisesta ja mahdollisesti tuotua lapselle uusia kiinnostuksen kohteita pelaamisen ohelle. Toisinaan pelaaminen yhdessä voi olla myös tilaisuus harjoitella itsesääätelyä, aikuisjohtoisuutta ja säännöistä kiinni pitämistä, jos pelaaminen aiheuttaa näissä normaalisia ongelmia.

Jos lapsi on sen ikäinen, että pian on edessä omilleen muuttaminen, niin hyvää tekemistä voi olla vaikkapa ruoanlaitto ja ajankohtaiseksi tulee myös omaan kotiin tarvittavien tarpeiden listaaminen ja hankkiminen. Monille lapsille ja nuorille mieleisiä ovat myös erilaiset taide-elämykset, kuten teatteri, elokuvat tai musiikki. Taidelähtöisten menetelmien avulla voidaan oppia käsittelemään tunteita, tuomaan julki omia ajatuksia ja joskus taidemenetelmät voivat aiheuttaa kehollisiakin reaktioita, jotka vievät traumatisoituneen lapsen kuntoutumista eteenpäin. Mukavaa voi olla myös askartelu. Esimerkiksi aarrekartta- menetelmä antaa mahdollisuuden toteuttaa itseään ilman paineita onnistumisesta.

Mikäli omaohjaaja ja lapsi ovat vasta tutustumassa toisiinsa, voivat erilaiset menetelmäkortit olla toimivia ohjaamaan keskustelua ja auttavat tutustumaan. Jos työntekijän osaaminen ja lapsen kiinnostus kohtaavat, niin yhteinen toiminta voi olla myös pihatöitä, polkupyörän kunnostusta tai vaikkapa pientä nikkarointia. Tällaisia Aatulassakin on paljon tehty ja ne opettavat hyviä arjen taitoja lapsille.

Joitakin lapsia on vaikea aktivoida liikuntaharrastuksiin tai ongelmana voi olla esimerkiksi ylipaino, jota pitäisi tavoitteellisesti hoitaa. Lähteminen liikunnan pariin voi tuntua helpommalta ja mielekkäämmältä, jos ohjaaja lähtee mukaan uimaan, kävelyille, pyöräilemään, geo-kätköilemään tai vaikka heittelemään frisbeegolfia. Myös leikin varjolla pystyy innostamaan ja tästä esimerkkinä voisi olla vaikkapa yhteiset pihapelit yhteisöllisyyttä ja toiminnallisuutta korostaen.

6.2 Erilaisia menetelmiä

Erilaiset menetelmäkortit voivat olla hyviä tutustumisvaiheessa tai puheeksi ottamisessa. Niitä on tekstillä ja ilman, niiden käyttöön on tarjolla hyviä ohjeita ja kuvallisina versioina ne toimivat myös sellaisten asiakkaiden kanssa, joille lukeminen tai luetun ymmärtäminen on vaikeaa. Kuvakorteilla voidaan kartoittaa henkilön itsetuntoa, vahvuuksia, sitä millaisena hän kokee itsensä tai oman tilanteensa tai miltä juuri nyt tuntuu. Tekstitettyjä kortteja löytyy esimerkiksi tunteiden käsittelyyn, voimauttavaan työskentelyyn ja itsetunnon, sekä omien vahvuuksien löytämiseen. Nuorten kanssa käytettäväksi sopii hyvin esimerkiksi seuraavat:

Ymmärrä tunteitasi- terapeutitset tunnetaitokortit (<https://hidastaelamaa.fi/ymmarra-tunteitasi/>)

Elämän tärkeät asiat- kortit (<https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/159/elaman-tarkeat-asiat>)

Mun stoori- kortit <https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/104/mun-stoori--kortit>

Joidenkin on helpompi keskittyä, jos saa tehdä itse. Silloin voi toimia hyvin vaikkapa tehtävämöniste, jota tekemällä kartoitetaan erilaisia asioita.

Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille sopii mielestäni tähän ja kirjassa on tehtäviä, jotka soveltuvat hieman nuorempienkin lasten kanssa käytettäväksi. Tarjolla on myös kuvia, jotka voi vaikka värittää, kun varsinainen tehtävä on tehty.

https://www.adlibris.com/fi/kirja/hyvan-mielen-tehtavapakki-ammattilaisille-9789524518604?gclid=Cj0KCQjwvpv2TBhDoARIsALBnVnmtfhAAd0A932Prpm-9riOTsyBrIqStsqSr-jdOBB1kvYRTP4U8AIaAkeWEALw_wcB

Taidelähtöiset menetelmät ovat toimivia työmenetelmiä, joita moni lapsi ja nuori käyttää ajattelemattaan muutenkin. Näihin menetelmiin on siis helppo innostaa ja osallistaa. Taidelähtöisiä menetelmiä voivat olla kirjoittaminen, lukeminen, elokuvat, teatteri, piirtäminen, maalaaminen ja musiikki. Taiteen tarkoituksena on antaa tietoa ja osallisuuden kokemuksia, houkutella tunteita esiin, auttaa omien vahvuuksien löytämisessä ja itseilmaisussa, sekä tuoda lisäarvoa arkeen.

(THL. Kulttuuri- ja taidelähtöiset menetelmät. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelahtoiset-menetelmat>)

Aarrekartta- työskentely on hyvä tapa toteuttaa yhteisöllistä, kaikille sopivaa toimintaa, mutta sitä voi tehdä myös kahdestaan. Tarvitaan vain erilaisia aikakauslehtiä, jokaiselle oma iso pahvi, liimaa, saksia, kyniä ja vaikkapa glitteriä, millä koristella. Jos saksien käyttö ei onnistu, voi kuvia lehdistä hyvin repiä ja liimata. Aarrekarttaan voi liittää kuvia omista haaveista, toiveista, suunnitelmista ja merkityksellisistä asioista. Kun askartelut ovat valmiit, jokainen voi esitellä omansa ja kertoa siitä haluamallaan tavalla. Näin voidaan tutustua toisiin, työstää ajatuksia tulevasta, keskustella, kehittää luovuutta ja vuorovaikutustaitoja ja saada onnistumisen kokemuksia. Kun ihminen suunnittelee tulevaisuuttaan ja laittaa asioita paperille tällä tavalla, hän saattaa alkaa myös alitajuisesti kulkemaan haaveitaan kohti.

Elokuvat ja teatteri ovat usein lapsille ja nuorille mieleisiä tapoja viettää aikaa. Aiheita löytyy paljon, esityksiä voi katsoa kahdestaan tai ryhmässä ja jälkikäteen on helppo kysellä pintaan tulleista ajatuksista tai tunteista. Joskus elokuva tai teatteriesitys voi toimia todella terapeutisena välineenä tuoden ilon, surun, ahdistuksen, pelon tai samaistumisen tunteita. Huomioitavaa on esityksen ikäraja.

Valokuvaaminen on nykypäivänä asia, mitä moni tekee jatkuvasti. Kuvia laitetaan sosiaaliseen mediaan, jaetaan tuttaville ja niihin panostetaan. Valokuvaamisella voidaan ilmentää itselle tärkeitä asioita, kohottaa itsetuntoa ja löytää omia hyviä puolia tai vaikkapa tallettaa muistoja itseä rauhoittavasta maisemasta tai itselle tärkeästä hetkestä. Mikäli laitostyössä päätetään kuvata jotain, on huomioitava tietoturva. Ulkopuolisia ei saa kuvissa näkyä, ketään ei kuvata ilman lupaa ja kuvat jäävät lapselle itselleen. Kuvilla on myös suuri voima ajatusten muokkaamisessa ja ylläpitämisessä. Mikäli lapselta löytyy valokuva-albumi, voidaan kuvien avulla käydä läpi myös niiden tuomia olotiloja, tunteita perheenjäseniin ja sukulaisiin liittyen, sekä pohtia millaisia rooleja perheessä on ollut. Näin voidaan päästä kiinni perhedynamiikkaan ja huomioida myös se, mitä hyvää ja pysyvää lapsen perheessä ja elämässä on.

Musiikki saattaa herkälle ihmiselle olla tunteita herättävää ja tunteiden käsittelyn väline. Monille jokin musiikkikappale saattaa olla lähes omaelämäkerrallinen ja kertoa juuri ne tunteet, joita jokin tilanne tai ihminen on tuonut. Se saattaa aiheuttaa itkua, naurua, vilun väreitä tai surua – pääasia on, että tunneilmaisu kehittyy. Moni lapsi ja nuori lastensuojelulaitoksissa kuunteleekin paljon musiikkia ja jotkut ovat innostuneet soittamaan, laulamaan tai räppäämäänkin.

Lauta- ja konsolipelit ovat usein lapsille mieleinen tapa viettää aikaa. Niiden avulla voidaan harjoitella pettymysten sietämistä, keskittymistä, sosiaalisia taitoja, loogista päättelykykyä ja luoda myös yhteisöllisyyttä. Esimerkiksi tietopelit ovat myös yleis-tietoa lisääviä.

Erilaisia menetelmiä käyttämällä lasten arkea saadaan rikastettua, lisättyä yhteisöllisyyttä ja motivoitua lapsia erilaiseen tekemiseen. Myös työntekijöiden näkemys lasten tiedoista, taidoista ja kokemusmaailmasta saattaa lisääntyä, kun keskustelu ja toiminta on erilaista ja monipuolista.

7 POHDINTA

Opinnäytetyö tiivistää hyvin omia kiinnostuksen kohteitani lastensuojelutyöhön, kiintymyssuhdeteoriaan, neuropsykiatrisiin häiriöihin ja taidelähtöisiin menetelmiin liittyen. Työtä oli mukava tehdä, koska asiat ovat itselleni läheisiä, arkipäiväisiä, minulla on niistä käytännön kokemusta ja voin hyödyntää kokoamaani tietoa myös myöhemmin asiakastyössä. Lastensuojelulaitoksen arjessa ei aina huomaa käyttäneensä jotain menetelmää vaan ensisijaisena tarkoituksena on tutustua ja viettää aikaa lapsen kanssa. Mielestäni yksi omaohjaajan tehtävä on pienin askelin kuntouttaa lasta traumaattisten kokemusten jälkeen luottamussuhdetta luoden, kuunnellen ja keskustellen, positiiviseen vuorovaikutukseen pyrkien. Jotta lastensuojelussa saataisiin minimoitua lasten jälkitraumatisoitumista, olisi tärkeää olla työntekijänä tietoinen myös omista kiintymyssuhteistaan, taustoistaan ja reaktioidensa syistä. Kun voi itse olla ilman painolastia, pystyy kohtaamaan lapsen omana itsenään, ottamaan vastaan tunteet ja olemaan läsnä. Oma huomioni lastensuojelutyössä on, että neuropsykiatrisista häiriöistä kärsiviä lapsia ja nuoria päätyy lastensuojelun asiakkaiksi ja sijaishuoltoon paljon. Myös THL on tehnyt tästä jonkinlaisen julkaisemattoman tilastonsa ja sen mukaan kodin ulkopuolelle sijoitetaan jossain vaiheessa joka neljäs nepsylapsi. Oman kokemukseni mukaan lähes kaikilla sijoitetuilla lapsilla on tällaisia piirteitä ja monilla diagnoosi ja lääkityskin. Joillakin oirehdinta vähenee merkittävästi olosuhteiden vakautuessa, jolloin diagnooseja saatetaan jopa purkaa ja voidaan huomata, että oirehdinta on ollut traumataustasta tai epävakaaasta elinympäristöstä johtuvaa. Oma näkemykseni on, että jos ennaltaehkäisyyn, diagnosointiin ja perheiden tukemiseen panostettaisiin tarpeeksi, olisi lastensuojelussa paljon vähemmän asiakkaita. Koska lastensuojelulaitoksissa työskentelee työntekijöitä monilla eri ammattinimikkeillä, toivon, että opinnäytetyöni tuo ajatuksia, näkökulmia ja sytyttää kiinnostuksen uuden oppimiseen.

LÄHTEET

- Kiireellinen sijoitus. Haettu 2.5.2022 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/kiireellinen-sijoitus>
- Avuohuollon sijoitus. Haettu 2.5.2022 <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto/sijoitus-avohuollon-tukitoimena>
- Huostaanotto. Haettu 2.5.2022 <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/huostaanotto>
- Humanan arvot. Haettu 3.5.2022 <https://www.humana.fi/tietoa-humanasta/arvot/>
- Sinkkonen J. & Tervonen-Arnkil K. (2015). Lapsi uusissa oloissa, Tietoa sijaishuol-
lost ja adoptiosta. Duodecim. s. 20, 148, 151
- Humana Hyvän kohtelun opas. Haettu 3.5.2022 <https://www.humana.fi/lastensuojelun-laitospalvelut/ajankohtaista-lastensuojelupalveluissa/2021/04/hyvan-kohtelun-opas/>
- Juho Pihlavamäki, Aatulan omavalvontasuunnitelma, 3.5.2022. s. 6, 13-14, 25, 31
- Sinkkonen J. (2018). Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Duodecim. s. 40-47
- Sinkkonen J. & Kalland M. (2011). Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. WSOYpro Oy. s. 58-59
- Neuropsykiatriset häiriöt, Autismiliitto. Haettu 14.5.2022 <https://autismiliitto.fi/autismi/erityispiirteet/neuropsykiatriset-hairiot/>
- Tunnetaitokortit. Haettu 14.5.2022 <https://hidastaelamaa.fi/yymmarratunteitasi/>
- Elämän tärkeät asiat- kortit. Haettu 14.5.2022 <https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/159/elaman-tarkeat-asiat>
- Mun stoori- kortit. Haettu 14.5.2022 <https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/104/mun-stoori--kortit>
- Tehtäväkirja. Haettu 14.5.2022 https://www.adlibris.com/fi/kirja/hyvan-mielen-tehtavapakki-ammattilaisille-9789524518604?gclid=Cj0KCQjwpv2TBhDoARIsALBnVnmtfhAAd0A932Prpm-9riOTsyBrIqStsqSr-jdOBB1kvYRTXP4U8AIaAkeWEALw_wcB
- THL. Kulttuuri- ja taidelähtöiset menetelmät. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelahtoiset-menetelmat>

OHJEITA ERILAISTEN MENETELMIEN KÄYTTÖÖN

Ymmärrä tunteitasi- korttien käyttö:

1) Tunne, joka kutsuu

Sekoita kortteja ja levitä kortit alustalle vihreä puoli ylöspäin. Voit valita kortin tietoisesti katsoen, mikä korteista kutsuu sinua.

Kysymyksiä, joita voit käyttää tukena korttien valitsemisessa:

Mikä minua tässä tilanteessa jarruttaa?

Mitä minun on hankala kohdata?

Mitä tarvitsisin?

Mitä kaipaan elämäni?

2) Arjen tunteet

Voit tutkia arjessa heräävien tunteiden perusteella korttien kuvauksia tunnekohtaisesti.

Lisätäksesi omaa yksilöllistä itsetuntemustasi, voit jokaisen tunteen kohdalla kysyä:

Miten tämä tunne tuntuu kehossa?

Millaisia ajatuksia tunne herättää?

Millaisista tilanteista tunne on entuudestaan tuttu?

Millaista tarinaa/uskomusta tunne kertoo?

Jos tunteella olisi jokin viesti, mikä se olisi?

Millaista tukea kaipaisit tämän tunteen äärellä?

Jokaiselle tunteelle voi avata sydämensä tietäen, että ne ovat vierailijoita. Vapautat elämäsi voimaa johonkin syvään ja autenttiseen, kun et taistele vastaan tai tukahduta.

3) Arkkityypit avuksi

Varsinkin haastavien tunteiden äärellä tarvitsemme taitoja, vähän kuin arkkityypillisiä hahmoja tueksemme. Voisitko sallia itsesi tutkia tunnepalettia alla olevien hahmojen tukemana?

Utelias tutkija

Rohkea kohtaamaan sen mikä on

Myötätuntoinen aikuinen

Viisaasti kärsivällinen

4) Kaikki tunteet tutuksi

Sekoita korttipakka ja valitse silmät suljettuna kortti tutkailtavaksi. Tutki kortin tunnetta seuraavien apukysymysten avulla:

Onko tunne tuttu?

Millaisista tilanteista?

Miten tämä tunne tuntuu kehossa?

Millaisia ajatuksia tunne herättää?

Jos tunteella olisi jokin viesti, mikä se olisi?

5) Tunteet suhteessa

Tutkikaa yhdessä läheisen ystävän tai puolison kanssa kortteja:

Mitkä tunteet ovat suhteessa päällimmäisenä ja ehkä näkyvimpänä?

Mitä tunteita suhteessa ei juurikaan ole?

Mitä tunteita haluaisitte ohittaa, mutta jotka jollain tavalla ovat kuitenkin läsnä ”pinnan alla”?

Minkä tunteiden kanssa voisitte olla toisillenne avuksi?

Elämän tärkeät asiat- korttien käyttö:

Korttien mukana tulee käyttöohje. Ne toimivat esim. ryhmäytymisessä tai nuoren tilanteen kartoittamisessa hyvin. Korteissa on kuvat ja tekstit. Niistä voi jokainen ottaa vaikkapa itselleen merkityksellisimmät ja kertoa, mitä juuri ne asiat merkitsevät. Kun työskentelyssä edetään, voi nuori uskaltaa valita joukosta myös kortteja, joiden aiheet ovat vaikeampia, kuten perhe tai ystävät.

Mun stoori- korttien käyttö:

Näissä korteissa lukee erilaisia ominaisuuksia, joiden avulla voidaan kartoittaa nuoren toimintatapoja eri tilanteissa, omia arvoja tai sitä millaiseksi nuori itsensä kokee.

Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille käyttö:

Kirjan esittämät taidot perustuvat voimavarakeskeiseen, positiiviseen psykologiaan ja kokonaisvaltaiseen ihmiskuvaan. Sen mukaan jokaisen voi kasvaa ja kehittyä läpi elämänsä. Kun mieli on joustava, on helpompi toimia tarkoituksenmukaisesti erilaisissa muutoksissa. Myös haastavien tilanteiden hallinta helpottuu. Kirjan tehtävät on jaettu seitsemään ryhmään: myönteisyyden taidot, tahdonvoimataidot, vuorovaikutustaidot, myötätuntotaidot, luovuustaidot, läsnäolotaidot ja itsensä johtamisen taidot. Tehtävät sopivat mm. valmennustyöhön, työyhteisön kehittämiseen, esimiestyöhön, työnohjaukseen, terapiatyön tueksi ja vertaistukiryhmille. Tehtävät ovat sopivan lyhyitä sellaisenkin lapsen kanssa tehtäväksi, jolle keskittyminen on haasteellista.